MENTHE POIVRÉE (*Mentha piperita*) 15 ml

PROPRIÉTÉS : Tonique et stimulante générale, stimulante digestive, anti-vomitive, hépato-tonique, expectorante, mucolytique, antalgique, anti-hématome, anesthésiante+++

INDICATIONS

Somnolence au volant : Appliquer 1 ou 2 gouttes sur le front et sur la langue.(attention aux yeux)

M**al des transports, indigestions** et maux d'estomac : Prendre une goutte sur la langue.

Coups et contusions : Appliquer l'huile pure sur la zone à traiter. En cas de coupures, on applique l'huile autour de la plaie.

Démangeaisons : Utiliser l'huile pure (p. ex., sur une piqûre) ou dans de l'huile au millepertuis pour traiter de grandes surfaces.

M**aux de tête** : Appliquer 2 gouttes d'huile pure sur les tempes, la nuque et le front. Préparer une huile à massage menthe-lavande (en versant 3 ou 4 gouttes dans une cu à thé d'huile au millepertuis) pour masser la zone cou-nuque-épaules.

Moustiques : La recette suggérée contre les maux de tête peut être utilisée comme chasse moustiques.

Congestion : Verser 2 gouttes dans le creux de la main (on peut combiner avec la lavande), frotter les paumes puis inhaler avec chaque narine de 3 à 4 fois. Pour soulager les **coups de soleil** : Verser 1 goutte de menthe et 1 goutte de lavande dans une cu à thé d'huile au millepertuis, puis appliquer délicatement le mélange sur les zones affectées. Éviter l'exposition directe au soleil pendant quelques jours.

PRÉCAUTIONS D'USAGE : Éviter d'utiliser la menthe (stimulante) avant d'aller au lit. Ne pas utiliser en interne chez les bébés de moins de 30 mois et éviter l'usage cutané sur de grandes surfaces. Éviter le contour des yeux.

COMPLEXE 25 5 ml

COMPOSITION : *Eucalyptus globulus*, *Ravintsara aromatica*, *Solidago canadensis*, *Thymus vulgaris* (à thymol), *Cinnamomum cassia*

PROPRIÉTÉS : Antiseptique général, antiviral, expectorant, mucolytique, hyperthermisant, tonique du système immunitaire

INDICATIONS

Aphonie, maux de gorge, toux, **rhume et grippe** : Prendre 1 ou 2 gouttes, 3 ou 4 fois par jour. Les adultes peuvent le consommer pur. Verser 1 ou 2 gouttes sur le dessus de la main et lécher.

Diarrhées (« turista ») : En interne, 2 gouttes, 3 fois par jour.

Ulcères buccaux : Appliquer localement, 1 goutte.

Pour combattre la **gingivite** ou tout simplement pour conserver une **haleine fraîche** : Utiliser le Complexe en rince-bouche (2 gouttes dans un peu d'eau froide).

Massage-friction des enrhumés (thorax, gorge et dos) : Attention, il faut diluer le Complexe dans de l'huile au millepertuis pour l'appliquer sur la peau (1 ou 2 gouttes dans une cu à thé d'huile). Si la peau rougit, diluer davantage.

PRÉCAUTIONS D'USAGE : Ne pas utiliser dans les diffuseurs. Le complexe est irritant pour la peau. Il faut donc éviter le contact cutané (sauf dans la bouche). Pour les estomacs sensibles ou irrités, utiliser en gargarisme. Le Complexe est contre-indiqué en interne chez les personnes souffrant d'ulcères d'estomac et chez les enfants de moins de 5 ans. Pour les jeunes, offrir dans du miel ou du sirop d'érable et **réduire les doses selon l'âge**. : par ex., un dosage pour un enfant de 5 ans serait de 0,5 gtt 3-4 fois par jour dans un sirop ou du miel. Garder hors de la portée des enfants. Éviter l'usage prolongé.

LAVANDIN SUPER (*Lavandula burnati*) 15 ml

PROPRIÉTÉS : Antispasmodique +++, calmante du système nerveux, décontractante musculaire, anti-inflammatoire, antalgique++, tonique, cardiotonique+, cicatrisante++

INDICATIONS

Insomnie, nervosité, troubles du sommeil, **angoisse**+++ : Appliquer 2 gouttes sur le plexus solaire ou dans le creux de la main et respirer lentement et profondément. Aussi, verser quelques gouttes sur l'oreiller.

Soins de la peau : dermatoses infectieuse, allergique ou cicatricielle, escarres, ulcères variqueux, plaies, BRÛLURES, démangeaisons. Combiner 3 gouttes de lavande et une cu à thé d'huile au millepertuis et appliquer localement.

Crampes++ : Utiliser la même recette et masser en profondeur.

Jambes lourdes et troubles liés à la circulation sanguine : Utiliser la même recette et appliquer, sans pression, en remontant vers le cœur.

Otites+++ : Placer dans chaque conduit auditif une ouate sur laquelle vous aurez versé 2 ou 3 gouttes d'huile (il est important de s'assurer que l'huile utilisée est de bonne qualité et de ne jamais verser l'huile directement dans l'oreille). Aussi, appliquer autour de l'oreille et sur les ganglions.

Contre le **pied d'athlète** : Appliquer directement sur les zones affectées et verser quelques gouttes dans les chaussures.

PRÉCAUTIONS D'USAGE : Non toxique et non irritante.

ÉPINETTE NOIRE (*Picea mariana*) 15 ml

PROPRIÉTÉS : Antispasmodique, Anti-infectieuse, antimycosique, antiparasitaire, antiseptique aérienne, Anti-inflammatoire Tonique général.

INDICATIONS

Bronchite : Mettre quelques gouttes dans les mains, frottez les mains ensemble afin de réchauffer l'huile et respirez profondément

Acné et eczéma : Mélanger 5 gouttes d'huile essentielle à ½ c.a.thé d'huile végétale et appliquer directement sur les régions infectées.

Spasmes musculaires : Combiner à la lavande dans de l'huile au millepertuis et masser.

Fatigue et décalage horaire : Appliquer quelques gouttes au niveau des surrénales et masser.

PRÉCAUTIONS D'USAGE : Aucune connue aux doses physiologique

COMPLEXE RESPIR 5 ml

PROPRIÉTÉS : Mucolytique, expectorant, antiseptique, antiallergique, et anti-inflammatoire (voies respiratoires)

INDICATIONS

Rhume et grippe : À utiliser en inhalation pour éliminer les mucus et dégager les voies respiratoires.

Allergies et congestion nasale ou pulmonaire.

Mode d'emploi : • Verser de 3 à 4 gouttes dans le creux de la main, frotter les mains ensemble et inspirer lentement et profondément par chaque narine, de 3 à 4 fois, en plaçant les mains de façon à former un masque recouvrant le nez**.**

• Verser quelques gouttes sur un mouchoir et placer près de la tête pendant la nuit ou verser quelques gouttes sur le vêtement, près du cou.

• Verser de 1 à 2 ml d'huile dans un diffuseur et laisser fonctionner au besoin.

(suite…)

(Respir …suite)

COMPOSITION : *Picea mariana, Picea glauca, Abies balsamea, Pinus sylvestris, Pinus resinosa, Achillea millefolium.*

AUTRES SUGGESTIONS (produits non inclus dans la trousse.

PALMAROSA (*Cymbopogon martini*)

D'odeur agréable, le palmarosa convient comme **désodorisant.** Il peut être appliqué pur sur la peau.

PROPRIÉTÉS : anti-infectieuse, antibactérienne à large spectre+++, antifongique+++, antivirale+++, tonique, utérotonique, neurotonique,*

INDICATIONS

Utiliser de la même façon que le Complexe Respir pour traiter les symptômes du rhume. Le palmarosa s'utilise aussi très bien en massage, pour tonifier, et en interne, pour stimuler le système digestif.

PRÉCAUTIONS D'USAGE : aucune.

PRUCHE (*Tsuga canadensis*) (non incluse)

La pruche est l'un de nos plus majestueux arbres. Elle évoque la santé, la force et l'équilibre.

PROPRIÉTÉS : Mucolytique, anti-infectieuse, immunostimulante, équilibrante nerveuse (renforce et protège le système énergétique+++)

INDICATIONS

Troubles d'ordre pulmonaire : En diffusion ou sur un mouchoir.

Inhaler quelques gouttes versées au creux de la main pour calmer en cas de stress ou de traumatisme.

Problèmes d'attention : Inhaler ou appliquer sous les pieds un mélange de pruche et de menthe.

COMPLEXE BONNE NUIT ou HE ORANGE

Un arôme qui favorise le sommeil et l'état de relaxation. Composition : mandarine zeste, orange zeste, ravintsara, thé du labrador.

Principale référence : L'Aromathérapie exactement

Les Indispensables d'Aliksir

Pour les voyageurs, Aliksir a préparé la trousse des INDISPENSABLES, conçue pour vous aider à faire face aux difficultés de la vie courante.

Huile à massage instantanée : Utiliser ½ à 1 cu à thé d'huile végétale (base) pour diluer de 1 à 3 gouttes d'huile essentielle de votre choix. Comme huile de base, nous recommandons

HUILE AU MILLEPERTUIS, apaisante, nourrissante et adoucissante pour la peau. On l'utilise comme **huile de premiers soins** pour rincer en cas de contact d'une huile essentielle avec **les yeux** ou toute autre zone sensible du corps.

PRÉCAUTIONS D'USAGE : Les personnes allergiques ou sensibles doivent faire des tests de tolérance avant utilisation. Pour toute condition grave, nous vous recommandons de consulter votre médecin ou un thérapeute qualifié. Les **huiles essentielles pures** s'utilisent à la goutte. Attention aux dosages, que ce soit en externe ou en interne.

Tél. 1-866-596-3406, site Web : www.aliksir.com
Courriel : info@aliksir.com
1040, chemin du Roy, Grondines (Qué.) G0A 1W0